Graisses originelles: définition et mode d'emploi

Destinées à des enfants nerveux, *canaris* ou pas, les graisses originelles sont achetées nues et crues, quitte à être cuites chez vous. En effet, les matières grasses, lorsqu'elles sont travaillées en industrie, se voient trop souvent agrémentées d'antioxydants et ceux-ci, entre autres, suscitent de gros problèmes chez les enfants fragiles et nerveux, et en particulier chez les *canaris*. Ces huiles étant souvent raffinées de toutes leurs propriétés, elles n'ont pas non plus d'intérêt nutritionnel pour ces petits mangeurs si carencés.

Commencez par remplacer toutes vos huiles tout venant par des huiles (d'olive, de tournesol, etc.) non transformées donc « vierges première pression à froid » et « non désodorisées ». Cette recherche visera également tous les aliments réalisés avec ces variétés de graisses, comme les vinaigrettes et les mayonnaises achetées en bocal. Pour sauver la mise des petits mangeurs les plus fragiles, il faudra se montrer créatif et réaliser soi-même à la maison ces aliments dont on achetait jadis les préparations si commodes dans le commerce.

Dans un même esprit, on choisira le beurre, la crème et en définitive tous les laitages, les plus proches possible du « cru et nu » ; cela revient à dire qu'on évitera tout ce qui est pasteurisé et l'on privilégiera par conséquent le « lait cru », notamment dans les fromages (c'est facile : c'est marqué dessus).

Il n'existe presque pas de version « cru et nu » des autres graisses utiles en cuisine, comme la graisse de canard ou d'oie, le saindoux, le blanc de bœuf, la famille coco (lait ou crème de coco, graisse de palme non hydrogénée, etc.) puisque leur production implique une cuisson préalable. Ce n'est pas capital, car elles gardent toutes leurs propriétés, peu ou prou, après cuisson. Tâchez malgré tout de les trouver sous la forme la moins additivée, la moins riche en résidus. Très difficile à évaluer pour le consommateur lambda que nous sommes, car la législation est très floue. Les étiquettes ne sont pas très loquaces.

Les purées d'amandes, de noisettes, etc., vendues en magasins bio, sont certes des graisses originelles, mais elles ne feront pas partie de la plage alimentaire de l'enfant nerveux, comme toutes les oléagineuses. En tout cas, pas tout de suite, et pas tant que son métabolisme n'est pas vraiment affranchi de cet état de chaos organique qui vous pourrit la vie (voir page 86).

Fausses graisses. Où peuvent bien se trouver ces fausses graisses qui non seulement n'aident pas le métabolisme à se réorganiser, mais encore perturbent par des voies obscures son fonctionnement normal (antivitamines, antihormones, entre autres) ? Ce sont les margarines et les huiles raffinées qui n'ont rien à offrir au niveau de la nutridensité qui compte. Leur production implique une nuée d'additifs dont l'enfant nerveux se passerait bien. Ce sont les huiles utilisées pour certains aliments dont la fabrication implique une haute température sous pression, entre autres (les céréales soufflées en sont un exemple parmi mille). Les acides gras TRANS qui en découlent sont de véritables perturbateurs pour les plus fragiles des mangeurs. Les produits qui en contiennent sont généralement confectionnés avec des huiles végétales hydrogénées : les corn-flakes et autres céréales précuites, les frites et autres fritures à l'huile végétale, les mélanges pour pâtisseries et les pâtisseries préparées, les tartinades de type choco du matin, les potages en sachet, les barres chocolatées (même pour les sportifs), les viennoiseries, les biscuits et confiseries, les pizzas, etc.

D'où l'imparable conclusion : en gros, bannissez de l'assiette la plupart des plats préparés où l'on retrouve tant de ces plastigraisses.

> NB. La ration équilibrée du petit enfant nerveux devrait comporter pour moitié des graisses saturées (beurre, coco, viandes & Cie) et pour moitié des graisses mono-insaturées (olive, canard ou oie, palme non hydrogénée,oléagineuses). Le sujet des graisses est si complexe que j'y ai consacré un tome entier: *Pour Qui Sonne le Gras ?*

[*1] La liste des recettes compilées par catégorie, qui est publiée sur le site, reprend sous la forme soulignée les sauces à base de matières grasses originelles.